

Tulevaisuusahditus -tekstitys

[00:00:02] Metti

TurvaX -podcastissa käsitellään paikoin raskaita teemoja, kuten rasismia, häirintää, onnettomuuksia, väkivaltaa ja päihteidenkäyttöä.

[00:00:23] Kertoja

”Musta alkoi tuntua ihan turhalta jotenkin tulla edes kouluun tai miettiä mitään töitä tai uraa tai semmoista. Jotenkin kaikkialla oli vaan ahdistavia uutisia ja keskusteluita ja tuntui että kaikkien naamatkin alkoivat olla sellaisia alaspäin valuvia. Ensin koko elämä on ollut sitä ympäristötuhot puhetta ja tavallaan koko ilmastonmuutos on iskostunut sellaiseksi kokonaisvaltaiseksi olemisen tavaksi, että sellainen ahdistus vaan on koko ajan ihon alla.

[00:00:52] Kertoja

Mutta sitten kaikki tämä sotapuhe tuli siihen päälle jotenkin niin valtavana ja tän vaikea edes silloin jotenkin tajuta omia rajoja. Jotenkin tuntuu, että pitäisi olla vastuussa kaikesta tällaisestakin, eikä jotenkin edes löydä sen ahdistuksen kerroksien alta, mikä kaikki ahdistaa.

[00:01:10] Kertoja

Ennen juteltiin kavereiden kanssa siitä, että monet pelkäsivät, että jää yksin eikä vaikka löydä kumppania tai pääse koskaan treffeille tai sellaista.

[00:01:19] Kertoja

Tai, ettei pääse opiskelemaan. Mikä sekin periaatteessa on yksi sellainen koko ajan kalvava pelko, mutta sitten siihen päälle vielä hirveät tulevaisuuden kuvat, että puhdas vesi loppuu ja tulee sota ja jossain Ukrainassa kansalaisia opetettiin tekemään polttopulloja itsepuolustukseksi ja se kaikki tuntuu ihan järjettömältä ja samalla pitää jotenkin elämässä stressaavassa tilanteessa yrittää valita aineita silleen, että tietäisi mistä on eniten hyötyä, kun hakee opiskelemaan.

[00:01:49] Kertoja

Mutta miten senkään voi enää valita, että mitä haluaa opiskella, kun koko ajan on sitäkin puhetta, että ei ole töitä ja työttömyysluvut kasvavat?

[00:01:59] Kertoja

Pelkää jotenkin ihan hirveästi sitä, että en pääse opiskelemaan ja sitten siihen päälle sitä, että mitä jos pääsenkin ja valitse väärin. Mä en saa ikinä töitä ja jään yksin. Ja mulla ei ole mitään.

[00:02:11] Kertoja

Ja sitten tulee sota ja ilmastonmuutos, siis ihan järjetöntä periaatteessa, mutta tavallaan tuolleen voisi käydä ainakin mun päässä.”

[00:02:20] Metti

Tervetuloa kuuntelemaan TurvaX -podcastia. TurvaX pohtii, miten juuri minä ja miten juuri sinä voit vaikuttaa omaan ja muiden turvallisuuteen. Tässä podissa me mietimme näitä aiheita ja kurkistetaan turvallisuuden eri tasoihin sellaisilla alueilla, jotka vaikuttavat suoraan opiskelijoiden ja oppilaitoksien arkeen.

[00:02:41] Metti

Tulevaisuutta on mahdotonta ennustaa, vaikka meteorologit ja tulevaisuustutkijat onnistuvatkin aika hyvin laskemaan tulevaisuudelle sen todennäköisyyksiä.

[00:02:49] Metti

Kiitoksia. Tulevaisuuden ajattelemisen voi olla ihanaa, jos on tulossa, vaikka joku ihana reissu tai on menossa, vaikka katsomaan jotain odotettua elokuvaa. Mutta tulevaisuus voi myös herättää voimakastakin ahdistusta.

[00:03:02] Metti

Kuten esimerkiksi tässä alkukarsinnassa kuultiin. Mediassa pyörii päivittäin ahdistusta herättäviä juttuja maailmantilanteesta, ympäristöstä, ilmastosta, työttömyystilastoista, leikkauspolitiikasta ja sitten tämän kaiken lisäksi ihmisillä on tietysti myös henkilökohtaisia asioita murehdittavaa, kuten perhe parisuhde, yksinäisyys, ongelmat kavereiden kanssa, harrastusporukoissa, kouluissa, opinnoissa, opiskelupaikan etsimisessä tai vaikka sen ulkopuolelle jäämisessä tai työelämän ulkopuolelle jäämisessä. Tätä listaa voisi vaan jatkaa ja jatkaa... Ja toivottavasti me löydämme tänään kuitenkin myös sellaisia asioita, mistä voidaan olla iloisia eikä ahdistuneita.

[00:03:41] Metti

Meillä on Suomessa tosi hyvät mahdollisuudet saada apua ja tukea, johon kuuluu esimerkiksi erilaiset etsivän työn muodot. Meillä on tänään vieraana Tampereen kaupungin nuorisopalveluiden kohdennetun työn koordinaattori Miia Kivistö, jolla on myös vahva tausta etsivässä nuorisotyössä. Tervetuloa.

[00:03:59] Metti

Millaisia huolia sä oot kuullut tai sulla on tullut vastaan nuorten suunnalta liittyen tulevaan?

[00:04:04] Miia

No sä itseasiassa aika hyvin luettelit niitä, mitä nuorten parissa on tullut vastaan. Elikkä kyllähän siellä, jos ajatellaan vaikka etsivän nuorisotyön asiakkaana olevia nuoria. Niin ne ovat juuri niitä huolia siitä, että pääseekö kouluun tai löytyykö töitä tai perheeseen ja parisuhteeseen liittyviä asioita. Tai sitten se, että jos on ollut pidempään jo vaikka poissa mahdollisesti opinnoista tai työelämästä jonkun, esimerkiksi vaikka mielenterveyshaasteiden tai päihteiden käytön takia, niin huoli siitä, että milloin pystyy palaamaan takaisin sinne niin kutsuttuun normielämään ja vaieta, jääkö siitä sitten jollain tavalla ulkopuolelle tai onko se ehkä ikinä mahdollista? Mutta...

[00:04:49] Miia

...Mönellaisia haasteita ja ei noi ilmastoahdistus ja sotaa ja koronaan liittyvät huolet on myöskään ollut mikään pieni aihe tässä viime vuosina, että myös semmoiset maailma asiat kyllä korostuvat myös siellä nuorten maailmassa, mutta ehkä enemmän ne on siihen omaan elämään ja omaan tulevaisuuteen liittyviä huolia ja pelkoja, mitkä siellä sitten ehkä eniten näkyvät.

[00:05:14] Metti

Moni tällainen tulevaisuushuoli liittyy asioihin, jolle ei oikeastaan voi tehdä mitään... että jonkun verran voi tehdä- esimerkiksi, voi opiskeluissa vaan niitä jotain ja voi ehkä hakea työpaikkoja, että se on jotain sellaisia askeleita voi tehdä. Mutta mitä sä ajattelet, että mitä tällaiselle huoli ajatuksille tai tällaiselle ahdistukselle voi tehdä?

[00:05:38] Miia

Varmaan ehkä tärkein on se, että ei jää yksin, että sitten jos alkaa ajatukset luopata paljon siellä ahdistavista ajatuksissa tai tulevaisuushuolissa tai semmoisessa kauhuskenaarioissa, niin mun mielestä tärkeintä on aina se, että niistä puhuu jollekin jonkun kanssa, jonka kokee turvalliseksi elikkä tavallaan eihän ne asiat tai ne huolet sinänsä välttämättä sillä keskustelulla ratkeaa, mutta se että niiden kanssa ei jää yksin, niin se yleensä helpottaa sitä, että niitten.

[00:06:08] Miia

Niin että ne saa ehkä toisenlaisia mittasuhteita, kun ne. Ja huolia jakaa se jonkun kanssa, että mun mielestä ehkä tärkeintä on se, että ei jää yksin vaan juttelee jonkun kanssa, joka pystyy ja haluaa kuunnella ja kenen kanssa kokee, että voi turvallisesti keskustella.

[00:06:25] Metti

Ja sitten niitä saa ehkä just vähän pienennettyä ainakin - selvennettyä niitä ajatuksia siihen huoliin liittyen.

[00:06:29] Miia

No joo mihin sitten monesti tavallaan aika arkisistakin asioista voi, kun me niitä päässämme pyöritellään, niin ne voi saada aika valtavia mittasuhteita, mutta sitten justiin se, että niitä jakaa toisten kanssa saa ehkä toisenlaisia näkökulmia, saa ehkä jotakin ideoita tai jotakin. Toivonpilkahduksia niin ne ehkä sitten kutistuvat, semmoiseen vähän hallittavaan muotoon, missä ne ei enää jotenkin valtaa sitä koko olemisen tilaa tai ajatuksia ihan täysin.

[00:06:58] Metti

Se oli ihanasti sanottu.

[00:07:02] Metti

Mä muistan jotenkin itse sen piinan, kun piti tsempata just kirjoituksissa ja oli pääsykokeita ja sitten piti hakea työpaikkoja ja sitten ei saanutkaan ja oli hirveästi sellaisia - tämmöisiä monen kokoisia ja isoja juttuja ja nyt ne voi olla ne tavallaan ne paineet voi olla vielä isommat kuin mitä ne on ollut silloin kun mä olen kirjoittanut.

[00:07:23] Metti

Nyt on tullut näitä ensikertalaisen valintoja lukioissa. Ammatillisessa koulutuksessa on tullut hirveästi muutoksia siinä, että miten haetaan ja mitä, mitä vaaditaan ja ne jotenkin tuntuvat, että ne kasautuvat hirveän lyhyelle jaksolle nuoren elämässä ne valtavat paineet.

[00:07:39] Metti

Onko sulla antaa jotain lohdun sanoja tähän tilanteeseen?

[00:07:43] Miia

Niin ehdottomasti allekirjoitan tämän tai oma omakin kokemus on se, että ne nimenomaan niihin elämän valintoihin tai opiskelu valintoihin liittyvät paineet ovat tosi paljon kovemmat varmasti nykypäivänä.

[00:07:57] Miia

Mutta lohdun sanoja, niin ehkä se, että emmehän me voi mitään muuta kuin vaan mennä jotenkin sitä kohti mikä meillä aina kussakin tilanteessa.

[00:08:07] Miia

Tuntuu oikealta ja hyvältä ja se, että ei me voida tietää onko ne valinnat oikeita tai muuttuuko meidän mieleemme tai tuleeko ehkä elämässä jotain muuta minkä takia ne valinnat ei ehkä toteudu sellaisella tavalla, kun me on ajateltu, niin että ei ehkä kannata liikaa olla huolissaan siitä, että tekee vääriä valintoja vaan että menee rohkeasti sitä kohti, mikä tuntuu oikealta ja että on ihan OK muuttaa suunnitelmia tai kokeilla välissä jotakin muuta kuin tähtää jotakin isompaa tavoitetta. Tai suunnitelma kohti, että aina voi valita toisiaan. Aina voi valita uudestaan ja aina voi löytää elämässä uusia reittejä. Tai näin ainakin uskon niin ja sillä mä ehkä lohdutta isin tässä maailmantilanteessa paljon sellaisia nuoria, jotka miettivät noita juttuja.

[00:08:55] Metti

Ja toi oli ihana ajatus ja tuossa on siis aivan jotenkin ihana sanoma siinä, että voi valita uusin ja uudestaan voi myös sitten taas vaihtaa reittiä, että me olemme niitä, on niitä. Polkuja ihan hirveästi. Mun mielestä jotenkin, kun mä itse ensimmäistä kertaa tein alan vaihdosta. Ja sitten mä tein niitä 50 kertaa uudelleen, mutta kun teki aina jotenkin mieltä, että enkö mä osannut tätä eka, että tavallaan - että menikö joku väärin, vaikka sitten vähän. Mä sitten kuitenkin päädyin sinne. Mä päädyin taas pois, että sehän, että niinhän elämä menee, että se tulee aina niitä uusia polkuja ja sehän on oikeastaan se elämässä myös aika kiva asia, että voi aina valita uudelleen.

[00:09:33] Miia

Ei varmaankaan nykyään enää kovin moni ihminen ole samassa työpaikassa ja esimerkiksi koko elämänsä vaan sitten voi taas kouluttautua uudelleen. Taas keksii, että hei nyt mua kiinnostaakin toi juttu.

[00:09:43]

Niin ja sitten toi mun mielestä kuvasit hyvin ehkä semmoista, että niin kun, että pitää uskaltaa myös luopua jollain tapaa ehkä jostain suunnitelmasta tai mielikuvasta niin kun itsestään siinä kohti kun niitä muutoksia tekee, että ei se välttämättä helppoa ole, mutta siinä on ehkä jostain semmoisesta luopumisesta myös kyse mikä tietyllä tapaa täytyy hyväksyä, että voi siirtyä johonkin seuraavaan juttuun, että ne kelat siitä, että onko epäonnistunut tai onko tehnyt väärin tai huonosti, niin mun mielestä ne kuuluu siihen luopumiseen. Mutta tosi harvoinhan se on kiinni siitä, että olisi jotenkin mokattu - tai se on vaan elämää. Elämähän meitä heittelee täällä ja että sitten me teemme taas uusia valintoja ja ne ei ole epäonnistumisia.

[00:10:31] Metti

Joo juuri niin ne ei ole epäonnistumisia, vaan ne ovat ne, missä me opimme?

[00:10:36] Metti

Ja monestihan esimerkiksi jonkun alan valinnassa niin jonkun alhaalla voi olla eri erilaista kuin mitä me luulemme että...?

[00:10:40] Miia

Niin just toi.

[00:10:41] Metti

...Että aina kun tavallaan on aloittanut jossain uudessa työssä aina ihan eri kuin mitä se on se mielikuva, että sitten vasta sitten saatetaan joskus oivaltaa, että hei, tähän voisi olla kivaa.

[00:10:50] Miia

Ja mä väitän, että sellaisia ihmisiä on todella vähän, joilla olisi joku tosi vahva visio, että tätä ne haluavat tehdä koko loppuelämänsä. Mä ajattelin, että suuri osa meistä on. Meillä on joku ajatus siitä mitä me halutaan ja missä me ollaan ehkä hyviä ja mitä kohti me mennään, mutta mä ajattelen, että se kapenee koko ajan ensin pieni sektori, joka opiskelee jollekin tietylle alalle ja tekee vaan jotain tiettyä juttua jonnekin eläkeikään asti, että se ei ole mun mielestä ehkä - tai siis että se on tosi harvinaista, että se on onnekasta. Varmaan myös tietyllä tapaa, että jos löytää semmoisen jutun ja niin kun, jotenkin pysyy siinä, mutta sitten mä ajattelen, että se on ehkä yleisempää, että me jollain tavallaan aina haahuillaan ja pyöritään tuolla, elämän pyörteissä ja päädytään erilaisiin paikkoihin.

[00:11:35] Metti

Ai toi harhailu on jotenkin ihana ajatus, koska siis se sitä tavallaan ne ajattelevat. Jotenkin on semmoinen, että mun pitää nopeasti tehdä asioita ja päättää, mutta haahuiluhan on ihan parasta.

[00:11:44] Metti

Sehän antaa ihan hirveästi sellaista ajateltavaa OK, mitä jos mä tekisinkin tätä ja sitten toisaalta sekin on ihan OK, että kyllästyy johonkin mitä on tehnyt niin, että tavallaan mikään valinta ei ole välttämättä väärä, vaikka se ei olisikaan sopiva juuri silloin, että niitähän - mehän voimme valita aina uudelleen.

[00:12:03] Metti

Etsivä nuorisotyö tulee apuun, jos on vaikka jäänyt justiin ilman opiskelupaikkaa tai on muuten tällainen tilanne, missä tarvitsee apua, mutta mitä kaikkea se etsivä työ on?

[00:12:15] Miia

Etsivä nuorisotyö on erityisnuorisotyötä, jossa pyritään tarjoamaan semmoista luottamuksellista- voisi sanoa, että tämmöistä aikuiskontaktia, tai työntekijää nuorelle, joka kuuntelee ja kannustaa ja auttaa käytännön asioissa esimerkiksi viranomaisasioinnissa.

[00:12:36] Miia

Voi lähteä tutustumaan jonnekin työpajoihin tai harrastuksiin tai oppilaitoksiin, miksei? Se on semmoista se kaiken kaikkiaan semmoista rinnalla kulkijoita, mitä se nuori just sillä hetkellä tarvitsee ja kaipaa ihan täysin nuorisolähtöistä, ei ole mitään sellaisia rajoituksia tai sanktioita esimerkiksi tapaamismäärissä, vaan mennään aina sen mukaan mitä nuori itse kaipaa ja meillä ei ole myöskään mitään painetta tai tarvetta myöskään pakottaa ketään mihinkään tiettyyn suuntaan, vaan pyritään aina löytämään se juttu, että mitä se nuori itse haluaa tehdä ja miten me voidaan sitä edesauttaa ja löytää niitä muita palveluita siihen myöskin sitten tueksi, jos semmoiselle on tarvetta. Mutta siinä ehkä pääpiirteissään, että hyvin laidasta laitaan, että voidaan käydä kahvilla puimassa maailman tilannetta tai sitten voidaan täytellä jotakin hakemuksia kouluun tai töihin, tai sitten jotain selvittää jotain etuuksia tai käydä kiipeilemässä. Joku voisi käydä- mä en kiipeä...! Mutta ihan siis tosi laidasta laitaan pyritään tarjoamaan sellaista tukea ja kannustusta joskus ehkä myös vähän haastamaan, että tai tarjoilee sellaista turvallista myös semmoista haastavaa keskustelua, että mitä oikeasti haluaa ja miten asioita kohti voi mennä, niin ajattelen, että se on myös tärkeätä.

[00:14:00] Metti

Millaisista asioista etsivien kanssa voi jutella? Onko se voiko jutella mistä vaan?

[00:14:08] Miia

Voi. Kyllä mun mielestä voi puhua ihan kaikesta.

[00:14:11] Metti

Joo miten sitten, jos tuntuu että olisi tarve on vaikka jäänyt vaikka jotain muuta. Tällainen tilanne miten etsivän nuorisotyön piiriin pääsee?

[00:14:21] Miia

Voi olla itse yhteydessä. Nykyään on käytössä esimerkiksi semmoinen valtakunnallinen yhteydenotto kanava kuin yhteysetsivaan.fi ja sitten oman kaupungin etsivät nuorisotyöntekijät voi löytää semmoiselta sivuilta kuin ent.fi.

[00:14:37] Miia

Ja ihan reippaasti voi olla yhteydessä oman kunnan etsiviin nuorisotyön tekijöihin tosi paljon tässä työvuorossa ollaan siellä missä nuoret eli somessa tai oppilaitoksissa tai sitten ihan tuolla kadulla.

[00:14:52] Miia

Ja kentälläkin jonkin verran ollaan, että joskus voi tulla myös nykäisee ihan hihasta, jos sattuu bongaamaan.

[00:15:00] Metti

Se on ihana tietää, että ja nimenomaan sitten nuorisotyö on nuoria varten. Eli rohkeasti vaan kysymään. Jos yhtään tuntuu siitä joko somessa tai livenä.

[00:15:11] Metti

Tulevaisuus on tosiaan tämmöistä ihania asioita tänne, mutta myös pelottavia asioita aina. Voi olla, että välillä ne sieppaavat mukaansa ihan kaikenikäiset ihmiset ne just se semmoinen pelottava uutisointi muu.

[00:15:25] Metti

Mitä jos sulla on tämmöinen päivä - tuleeko sulla sellaisia päiviä, että nyt kaikki pelottaa ja ahdistaa ja en halua avata edes sanomalehteä tai saatiin käyttää nenääni ulos mitä mitä sä silloin teet itse?

[00:15:38] Miia

Mun mielestä kaikille tulee joskus niitä oloja. Tämä maailma ja elämä itsessään on varmasti monella tapaa epävarmaa ja se sitä tuunataan meille monesta eri kanavasta. Sanoit, että uutiset on täynnä enimmäkseen huonoja uutisia. Tai no mitä tahansa muita maailman hirveyksiä. Mä ajattelin, että yks tärkeimmistä jutuista on se, että jos ne ahdistavat niin, että osaisi rajata ja suojella itseään myös semmoiselta, niin kun informaatiota mikä ahdistaa, koska sitä se informaatiotulva on ihan jäätävä. Meidän somemme on sitä täynnä. Meidän koko ympäristö on sitä täynnä joka tavalla ja jokaisen pitää mun mielestä tunnistaa ne omat rajansa. Vaikka nykyään puhutaan paljon siitä, että täytyy olla tiedostava ja pitää tietää näistä asioista, mutta kyllä jokaisella oikeus myös rajata sitä, että mitä pystyy ottamaan vastaan.

[00:16:33] Miia

Ja myös niin kun se, että mihin ne päivinä, kun tuntuu että se maailma tunkee sieltä ovenraosta sisään eikä missään nimessä halua mennä ulos, niin kyllä mä suosittelen kaikille sitä, että tekee mieleisiä asioita. Jotain semmoista mistä saa itselle hyvää oloa, hyvää fiilistä, tukeutuu toisiin, soittaa jollekin... Nykyään soitellaan ihan hirveän vähän. Mä en tiedä, oletko sä huomannut saman.

[00:16:56] Metti

Olen, se on tosi surullista, koska soittelu on ihanaa.

[00:16:58] Miia

Jep, mä oon ihan samaa mieltä. Mä oon ruvennut tekemään sitä nyt itse enemmän, että työpäivän jälkeen sen sijaan että avaa somen tai uutiset tai muuta niin että soittaakin jollekin sukulaiselle kenen kanssa ei ollut hetken tekemisissä tai jollekin kaverille. Ne ovat aika hauskoja ne reaktiot, kun ihan randomilla soittaa jollekin tutulle, vaikka muutaman vuoden takaa; "Moi tulit mieleen! Mä ajattelin sua, että halusin soittaa ja mitä sulle kuuluu?"

[00:17:23] Miia

Niin sellaisia asioita ja sitten jotenkin keskittyy - keskittyy niihin hyviin asioihin ja siihen että vaikka maailmassa tapahtuu pahoja asioita ja ikäviä hirveitä asioita, niin mun mielestä aina on myös toivoa.

[00:17:40] Miia

Ja aina voi myös jokuhan saattaa myös hyötyä siitä, että sen sijaan että jää vellomaan niihin ongelmiin, niin joku voi innostua esimerkiksi siitä, että osallistuukin vaikka johonkin vaikuttamiseen, että jos ilmasto ahdistaa niin, että onko joku järjestö tai joku porukka, missä ehkä voi tehdä jotakin semmoisia semmoisia asioita mitkä ehkä ei ainakaan pahenna mitään, tai että - voiko olla semmoinen joku aktiivisempi rooli joku toimijuus, mikä itseään hyödyttää?

[00:18:12] Miia

Niin se on mun mielestä kanssa yksi semmoinen, mitä kannattaa se voi tuntua tosi pieneltä tietysti näissä mittasuhteissa. Mutta jollekin se voi tuottaa semmoista fiilistä, että ah ainakin mä teen jotain.

[00:18:24] Metti

Toi on erittäin hyvä vinkki ja mä itse asiassa itse just samaistun tähän ja kevät onkin kaikki, että löytää itsellenne just esimerkiksi ympäristönsuojelu- ilmastonsuojelujärjestö. Josta te voisitte kysyä, että mitä just te voisitte tehdä? Lähdettekö mukaan mielenosoitukseen? Lähdettekö tekemään jotain tietoa, mitä ne ovat ne käytännön työt, mitä te voisitte tehdä?

[00:18:44] Metti

Me täällä työpaikalla tehtiin yhtenä viikkona tällainen roskakampanja, että me täytyy vaan yhden tunnin ajan koko porukka keräämässä kaikki roskat mitä meidän lähiympäristöstämme löydettiin, se on aika pieni asia maailman mittakaavassa, mutta se on aika iso asia tässä meidän lähimittakaavassamme. Eli tavallaan me voimme vaikuttaa kaikki sekä omaan, että sitten taas myös muiden ahdistustaan. Siinä ehkä joku, joka käveli siitä ohi, näki vähän vähemmän rohkaisen paikan ja sai siitä toivoa ja teki taas itse jotain.

[00:19:10] Metti

Toi eli sen sijaan, että me jotenkin jäämme sen kauhean ahdistuksen ilmapallon. Ei kun lumipallon alle, niin voidaan yrittää lähettää tällaisia pieniä hyviä lumipalloja liikkeelle.

[00:19:24] Metti

Ihana ajatus, mä aion ottaa tästä nyt heti itseni ja heti lähteä viemään asiaa eteenpäin. Voitko kuvitella sellaista tilannetta, josta ei olisi pääsyä eteenpäin?

[00:19:41] Miia

En kyllä oikeastaan. Kyllä mä uskon, että kaikesta jotenkin selviää, ei välttämättä yksin eikä tarvitsekaan, eikä pidäkään, mutta että ehkä tukeutumalla muihin ihmisiin ja puhumalla asioista ja jakamalla niin kun niitä (asioita) - niin kyllä mä uskon, että kaikesta selviää.

[00:20:07] Metti

Se on ehkä se meidän ahdistava puoli, joka haluaa saada näitä uskomaan, että ei selviä. Mutta kyllä mä vahvasti uskon myös siihen, että kaikista selviää.

[00:20:17] Metti

Päivän ehkä tämmöinen suurin oppi on, että älä jää yksin. Joo todellakin älä jää pelkojen tai ahdistuksen kanssa yksin. Puhu jollekin, oli se sitten etsivä nuorisotyöntekijä tai vaikka vanhempi tai sisarus tai kaveri tai vaikka koira. Itse kerron omille koirilleni kaikenlaisia puolia niin monesti ja tuntuu että se auttaa ja he eivät siitä näytä olevan moksiskaan. Eli, jos tuntuu että ei löydä ketään muuta siihen hätään juttelemaan, niin ehkä sekin sekin voi olla joskus hyvä.

[00:20:50] Miia

Niin ja jos puhuminen tuntuu vaikealta niin voi koittaa myös kirjoittaa asioita tai että mikä se kanava sitten kellekin on, että ei se puhuminen välttämättä kaikille tietenkään ole se ykkösjuuttu, mutta tavallaan se, että millä niitä asioita saa itsestä ulos, että löytäisi jonkun keinon siihen, niin sekin... Mun mielestä ihan tärkeä aina sanoa, me puhutaan puhumisesta tosi paljon, mutta, että totta kai myös se, että mikä tahansa se on se kanava millä saa purettua asioita niin, niitä on myös muita.

[00:21:21] Metti

Erittäin hyvä pointti. Ja tosiaan jatkathan mehän ollaan kaikki erilaisia siinä, että miten me ilmaisemme itseämme jollekin se puhuu. Minne voi tuottaa lisää ahdistusta eli jos tavallaan jos.

[00:21:26] Miia

Niin jep.

[00:21:31] Metti

Jos haluat ennemmin hakata nyrkkeilyssä tai maalata tai juoksennella tai huutaa tyynyn niin nekin ovat hyviä tapoja purkaa sitä. Eli tavallaan sulle oma tapa on, että jos se voi vaikka olla pelaaminen, jos se voi olla se, että vetäytyy pelaamaan ja sitten siinä tulee juteltua ehkä vielä jonkun kanssa tai tekstaa tai miten ne niissä meneekään. Eli tavallaan kaikille olemassa joku keino ja niin - me kannustamme teitä löytämään oman keinon omalle tavalle ahdistuksen purkamiselle. Erittäin hyvä pointti.

[00:22:01] Metti

Kiitos Miia, oli ilo saada sinut vieraaksi.

[00:22:04] Miia

Kiitos kutsusta.

[00:22:06] Metti

Elämä voi nykyisellään olla tosi ahdistavaa. On hetkiä, jolloin tuntuu, että se ahdistus ottaa kokonaan vallan. Siitä ei oikein pääse pois, mutta silloin on hyvä, pyrkii löytämään just itselle sopiva se kiinnityskohta ja keskittymään jollain tavalla sellaiseen asiaan, missä saan sen ahdistuksen pahimman kärjen pois, koska sitten se sitä kautta pääsee myös pois siitä kaikkien ahdistavimmasta luupista.

[00:22:29] Metti

Kaikista tilanteista - ihan kaikista - on pääsy ulos silloinkin, kun tuntuu että ei ole vaan, vaikka tulevaisuus tuntuu pelottavalta, on kuitenkin olemassa aina jotain mitä odottaa. Oli se sitten tosi pieni asia tai tosi iso

asia ja jos tuntuu siltä, että tulevaisuusahdistus meinaa nielaista sut alle, yritä löytää se joku asia mikä missä sä oot kiinni tulevaisuudessa. Se mikä tuottaa iloa tuottaa hyvinvointia, tuottaa sitä toivoa.

[00:22:57] Metti

Pysykää turvassa ja muistakaa, että hyvinvointi on turvallisuutta ja turvallisuus on hyvinvointia.

[00:23:08] Metti

TurvaX on Opetushallituksen rahoittama hanke, jota toteuttaa SASKY koulutuskuntayhtymä yhdessä Vammalan lukion ja Kangasalan lukion kanssa.